

## Café-da-manhã - 07:30

Alimentos do cardápio		
Opção 1: Café infusão (10%) - 1.5 X. café (120ml)		1.5x G1
Opção 1: Ovo frito/mexido, sem óleo - 2 Und. M. (110g)	Opção 2: 1 ovo + 30g de queijo coalho	1x G4
Opção 1: Tapioca goma - 3 Col. S. (60g)	Opção 2: Cuscuz de milho - 9 Col. S. Ch. (135g)	3x G12
Observações importantes		
café com pouca açúcar, 5g em 120ml		

## Lanche - 09:30

Alimentos do cardápio		
Opção 1: Banana prata - 2 Und. (110g)	Opção 2: Goiaba - 2 Und. (240g)	2x G9
	Opção 3: Laranja - 2 Und. (260g)	

## Almoço - 12:00

Alimentos do cardápio		
Opção 1: Salada/legumes crus ou cozidos a vontade( Sem milho, ervilha, frutas(tomate a vontade), batatas, azeitonas, maionese, nem grãos) Não tomar Sucos!		1x G2
Opção 1: Frango, peito, desfiado - 4 Col. S. (100g)	Opção 2: Fígado, bovino, grelhado - 2 Bife M. (100g)	2x G4
	Opção 3: Patinho, sem gordura, moído - 6 Col. S. (90g)	
	Opção 4: Tilápia, filé - 2 Filé P. (120g)	
Opção 1: Batata doce, cozida - 3 Fatia P. (120g)	Opção 2: Arroz tipo 1 ou 2, cozido - 3 Col. S. (75g)	3x G5
	Opção 3: Batata inglesa, cozida - 6 Col. S. (180g)	
	Opção 4: Macarrão cozido - 3 Col. S. (90g)	
Opção 1: Feijão carioca (50% grão, 50% caldo) - 1 Co. P Ch. (55g)	Opção 2: Feijão Fradinho Cozido - 0.5 Co. M. (50g)	1x G6
	Opção 3: Feijão preto (50% grão, 50% caldo) - 1 Co. Ch. (55g)	

## Lanche - 16:00

Alimentos do cardápio		
Opção 1: Acerola - 10 Und. (190g)	Opção 2: Goiaba - 1 Und. (120g)	1x G9
	Opção 3: Mamão papaia - 0.5 Und. P. (135g)	
	Opção 4: Banana prata - 1 Und. (55g)	
Opção 1: Aveia flocos crua - 2 Col. S. (36g)	Opção 2: Pão de forma integral - 2 Ft. (50g)	2x G12
	Opção 3: Tapioca goma - 2 Col. S. (40g)	

Opção 1: Leite de vaca, desnatado, pó - 2 Col. S. (22g)	Opção 2: Leite de vaca, desnatado, UHT - 1 Copo D. CH. (240ml)	1x G13
	Opção 3: Queijo coalho - 2 Ft. P. (30g)	
	Opção 4: 1 ovo mexido	

## Jantar - 19:00

Alimentos do cardápio		
Opção 1: Salada/legumes crus ou cozidos a vontade( Sem milho, ervilha, frutas(tomate a vontade), batatas, azeitonas, maionese, nem grãos) Não tomar Sucos!		1x G2
Opção 1: Frango, peito, desfiado - 3 Col. S. (75g)	Opção 2: Ovo frito/mexido, sem óleo - 3 Und. M. (165g)	1.5x G4
	Opção 3: Patinho, sem gordura, moído - 4.5 Col. S. (67.5g)	
	Opção 4: 2 ovos + 30g de queijo coalho	
Opção 1: Cuscuz de milho - 6 Col. S. Ch. (90g)	Opção 2: Tapioca goma - 2 Col. S. (40g)	2x G12
	Opção 3: Pão de forma integral - 2 Ft. (50g)	
	Opção 4: Batata doce ( 120g)	
Observações importantes		

PESAR TODOS OS ALIMENTOS NA BALANÇA, COM EXCESSÃO DOS OVOS!

Usar medidas caseiras, somente para os ovos

Não medir com o olho, pesar os alimentos todos os dias!

Não pesar os alimentos crus, sempre depois de pronto

Primeiras duas semanas de adaptação!

Tomar 250ml água 10 minutos antes da refeição, saciedade!

Comer a salada primeiro te trará mais saciedade!

Não pular refeições!

Tirar fotos, um dia antes de cada consulta,:

Frente, lado e costas.

Mulheres:

Top, short

Homens: Short

Se possível, fotos sempre com a mesma vestimenta.

ME ENVIAR NO WHATSAPP

Fazer aerobio, corrida/bike 60 minutos 6x na semana, aumentando gradativamente a velocidade/ intensidade alta/não caminhar.

Comer somente o que está no planejamento alimentar!

Uma refeição livre a cada 15 dias

---

